

BÉQUILLE MÉMORIELLE

COMMENT LA MUSIQUE PERMET DE RETROUVER DES SOUVENIRS ENFOUIS

Écouter de la musique en dormant serait très efficace pour améliorer nos capacités de mémorisation. La musique est aussi "neurostimulante" : elle apaise ou stimule les neurones de celui qui l'écoute, en fonction de son style et des goûts.

Atlantico : La musique adoucit les mœurs, mais visiblement elle améliore également la mémoire. Une [étude menée par des chercheurs allemands](#), et parue dans la revue Neuron, révèle qu'écouter de la musique en dormant serait très efficace pour améliorer nos capacités de mémorisation. Quelle est l'action de la musique sur cette partie de notre cerveau ? Peut-elle aider des patients atteints d'Alzheimer ?

Hervé Platel : Les musiques de notre vie sont comme les photographies familiales de nos albums photos, elles sont des marqueurs d'évènements, elles nous aident à nous souvenir (la chanson de notre rencontre).

De plus, de part ses propriétés perceptive, émotionnelle et motrice (la musique, ça donne envie de bouger), la mémoire musicale résiste particulièrement bien au vieillissement de notre cerveau et aux maladies de la mémoire.

Ainsi, les patients atteints de maladie d'Alzheimer, malgré une amnésie sévère, conservent encore largement le souvenir de musiques ou chansons entendues dans leur jeunesse, voire, comme nous avons pu le démontrer à Caen, peuvent mémoriser de nouvelles mélodies. **Même si la stimulation par la musique ne permettra pas au cerveau de ces patients de guérir, la stimulation par la musique permet au quotidien de contribuer au bien-être de ces personnes.**

Outre son action sur notre mémoire, quels sont les effets positifs de la musique sur notre corps de façon plus générale ?

De plus en plus de travaux issus des neurosciences, utilisant notamment l'imagerie cérébrale, montrent que **l'écoute musicale est neurostimulante, induisant la sécrétion de substances comme la dopamine qui permettent de diminuer le stress, de se sentir bien.** Tout notre corps bénéficie de cette neurostimulation, qui peut avoir comme objectif de se donner « un coup de fouet » par l'écoute d'une musique rythmée, ou encore de se relaxer, par l'écoute d'une musique apaisante. Chose particulièrement intéressante, de plus en plus de travaux montrent aussi des effets de neurostimulation chez des animaux exposés à la musique, par exemple la neurogénèse (création de nouveaux neurones) dans les régions de l'hippocampe du cerveau est significativement augmentée chez des rats et des souris exposés à de la musique. Il faut maintenant comprendre, ce qui, dans les différents styles musicaux utilisés, a produit un tel effet.

Les effets de la musique sont-ils différents suivant le style : musique classique, rock, electro, rap, autres ? Existe-t-il une musique "idéale" pour notre corps ?

La musique idéale est celle qui nous procure du plaisir, et là... tout est possible. C'est une question de goût, de culture, et de moment. Par exemple, des chercheurs japonais ont montré

récemment que l'écoute de musiques considérées comme tristes par les auditeurs pouvaient être considérées comme également très agréables par ces mêmes auditeurs.

Qu'est-ce que la musicothérapie ? Dans quels cas est-elle prescrite ? Son efficacité est-elle prouvée ?

Le terme de « musicothérapie » correspond initialement à l'utilisation de la musique dans une approche relationnelle et psychanalytique, mais pas du tout dans une approche neuropsychologique. Cependant, depuis quelques années, de plus en plus de musicothérapeutes interviennent auprès de patients ayant des maladies du cerveau et, s'il ne s'agit pas de « soigner » par la musique, la musique s'est révélée précieuse dans la prise en charge de nombreuses affections : accidents vasculaires cérébraux, aphasies, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer... et même des maladies développementales comme la dyslexie ou l'autisme. Malheureusement, **on regrettera qu'il y a encore trop peu d'études contrôlées et systématiques permettant de mieux comprendre les mécanismes expliquant certains effets positifs, et en quoi ces effets sont bien spécifiques à la musique.**